

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" *Степанова О.П.*



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 105 г.о. Самара *М.В. Кудряшова*

## МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 недели

На 14 мая 2025 г.

| Наименование блюд                      | Выход     | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|----------------------------------------|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                               |           | 91,52     |         |       |       |        |
| Огурец натуральный соленый             | 40гр.     |           | 4,00    | 0,32  | 0,04  | 0,66   |
| Филе птицы с овощами в соусе           | 37/50гр.  |           | 122,40  | 9,55  | 8,01  | 2,81   |
| Каша рассыпчатая из гречневой крупы    | 150гр.    |           | 231,88  | 8,90  | 4,10  | 39,64  |
| Чай с лимоном                          | 200/10гр. |           | 41,60   | 0,53  |       | 9,87   |
| Батон                                  | 70гр.     |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                        | 557гр.    |           | 598,20  | 25,74 | 12,79 | 93,80  |
| обед:                                  |           | 128,14    |         |       |       |        |
| Винегрет овощной                       | 100гр.    |           | 97,88   | 1,62  | 6,20  | 8,90   |
| Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен. | 250/3гр.  |           | 85,75   | 1,97  | 2,71  | 12,11  |
| Котлета мясная с соусом                | 50/50гр.  |           | 312,00  | 8,38  | 10,02 | 9,15   |
| Капуста тушеная                        | 150гр.    |           | 258,24  | 4,35  | 12,00 | 33,21  |
| Напиток из плодов шиповника            | 200гр.    |           | 88,00   | 0,40  | 0,27  | 17,20  |
| Хлеб пшеничный                         | 30гр.     |           | 70,14   | 2,37  | 0,30  | 14,49  |
| Хлеб ржаной                            | 30гр.     |           | 68,97   | 1,68  | 0,33  | 14,82  |
| Всего в обед                           | 863гр.    |           | 980,98  | 20,77 | 31,83 | 109,88 |
| полдник:                               |           | 57,11     |         |       |       |        |
| Кекс                                   | 50гр.     |           | 222,50  | 2,85  | 12,05 | 17,5   |
| Чай с сахаром                          | 200гр.    |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Всего в полдник                        | 250гр.    |           | 262,50  | 3,38  | 12,05 | 26,97  |
| Всего за день                          |           |           | 1841,68 | 49,89 | 56,67 | 230,65 |

Зав. Производством *С.В. Кудряшова*

Калькулятор *С.В. Кудряшова*